



<https://wearebabynerd.blogspot.com/2019/04/alimentazione-allarme-acrilammide-negli.html>

ALIMENTAZIONE: ALLARME ACRILAMMIDE NEGLI ALIMENTI PER I BAMBINI, I CONSIGLI DELLA HEALTHY CHEF PER UNA 'DIETA FREE FROM ACRILAMMIDE'

📅 April 16, 2019 💬 0 Comments

ALIMENTAZIONE: ALLARME ACRILAMMIDE NEGLI ALIMENTI PER I BAMBINI, I CONSIGLI DELLA HEALTHY CHEF PER UNA 'DIETA FREE FROM ACRILAMMIDE'

Ridurre al massimo la sostanza tossica si può, basta fare attenzione ai metodi di cottura e introducendo alimenti che ne sono privi come broccoli, verdure a foglia larga, legumi

ALIMENTAZIONE: ALLARME ACRILAMMIDE NEGLI ALIMENTI PER I BAMBINI, I CONSIGLI DELLA HEALTHY CHEF PER UNA 'DIETA FREE FROM ACRILAMMIDE'

Ridurre al massimo la sostanza tossica si può, basta fare attenzione ai metodi di cottura e introducendo alimenti che ne sono privi come broccoli, verdure a foglia larga, legumi

Qualche giorno fa Safe, **Safe Food Advocacy Europe**, ong che si batte in Europa per la sicurezza alimentare, ha lanciato l'allarme relativamente alla proposta della UE di innalzare i livelli di acrilammide presenti nel baby food dall'attuale soglia di 40 a 50 µg/kg. È un composto organico a basso peso molecolare, altamente solubile in acqua, che si forma a partire dai costituenti asparagina e zuccheri naturalmente presenti in determinati alimenti preparati a temperature normalmente superiori a **120 °C** e con basso grado di umidità.

"Capita ad esempio quando si tosta il pane. L'acrilammide assunta per via orale con gli alimenti, arriva nell'intestino che svolge la sua normale funzione di assorbimento. Il composto viene poi liberato in tutto il corpo, inserendosi nei cicli di reazioni fisiologiche e poi metabolizzato", spiega Paola di Giambattista, Healthy Food specialist, Free from Chef e Nutritional Cooking

Consultant.

Anche se in un primo tempo l'attenzione si era concentrata solo verso alimenti considerati junk food come patatine e snack, la quantità di alimenti coinvolti è ben più vasta e include **le farine, il caffè, i succedanei del caffè, il panemorbido, cereali da colazione, biscotti e altri prodotti a base di cereali o patate.**

A rischio assunzione di una quantità elevata di acrilamide quindi sono soprattutto i bambini, la cui dieta comprende, specialmente in fase di svezzamento pappe a base di farine di cereali, in linea di massima precotte per accelerare i tempi di preparazione.

"La dieta dei bambini, soprattutto nella fascia di età 6-12 mesi comporta l'esposizione a piccole quantità ripetute nel tempo, poiché si basa essenzialmente su carboidrati complessi ovvero cereali, latte, e solo in un secondo momento con l'aggiunta di proteine, prosegue la Di Giambattista.

La prima presa di posizione sui rischi è stata pubblicata dall'Efsa nel 2015, ha stabilito che *"l'acrilammide può essere definita una sostanza genotossica, ovvero in grado di modificare la struttura del dna, e aumentare il rischio di sviluppare il cancro nei consumatori per tutte le fasce di età se presenti in alimenti di natura alimentare."*

Oltre all'uso alimentare, questa sostanza viene utilizzata anche come **conservante** e isolante per uso industriale non alimentare, come ad esempio nel tabacco. È lecito chiedersi, quindi, come mai una sostanza definita tossica debba comunque essere consentita, ma soprattutto il quesito più difficile è: **siamo in grado di eluderla dalla nostra dieta?**

Secondo la chef: *"Per diminuirla le strategie sono essenzialmente due: porre molta attenzione ai metodi di cottura, in particolare per tutti quegli alimenti che contengono amidi - pasta e cereali in genere, prodotti da forno e patate - e variare la dieta, soprattutto per i più piccoli".*

1. Come possiamo ridurre l'esposizione all'acrilammide?

- Preferire una cottura al vapore, al salto, in wok.
- Ridurre drasticamente le frittture a un consumo occasionale e sincerarsi che il punto di fumo dell'olio venga preservato. *"Ogni olio è più o meno indicato per la cottura ed ha un punto di fumo differente"*, precisa la chef.
- Lavare e lasciare in ammollo le patate preferibilmente per 30 minuti fino a 2 ore in acqua fredda. *"Le patate sono un alimento che contiene forti quantità di asparagina (2-4,5 g/Kg sul peso fresco), molto più alta della farina di frumento. Perciò a parità di trattamento termico, i prodotti a base di patate producono 100 volte la quantità di acrilammide. Prima di friggere le patate tagliate a bastoncino è bene sciacquarle in acqua pulita e immergerle per qualche minuto in acqua calda. Si riduce così il tenore di acrilammide".*

- Quando tostate il pane, la focaccia ecc., attenzione alla croccantezza: fate imbrunire leggermente senza scurire. *"Non mangiate se ci sono bruciature evidenti"*, prosegue.
- Attenzione al pane morbido a cassetta: *"Preferite quello fresco, tagliate la parte più dura per più piccoli"*.
- Informatevi sulle farine contenute nelle pappe dei bambini, meglio non utilizzare quelle precotte. *"Avendo già subito una lavorazione non siamo in grado di reperire informazioni sulla temperatura a cui sono state trattate"*.
- La cottura a "bassa temperatura" molto in voga tra gli chef del momento è un'ottima alternativa alle cotture in forno più elevate che possono amplificare il rilascio di acrilammide.
- Oggi sono facilmente reperibili dei mulini da casa o degli elettrodomestici da cucina che permettono di macinarsi la farina al bisogno: *"Consiglio di acquistare i cereali in chicco, preferibilmente integrali e bio, e di utilizzare la farina ottenuta per preparare le pappe"*.
- Attenzione a biscotti e similari: *"Anche in questo caso la temperatura è fondamentale, se li realizzate in casa, fate in modo di non dorarli troppo in superficie"*.
- Ricordiamoci che l'esposizione è tanto maggiore quanto la dieta risulta poco variata: *"Imparate ad introdurre nell'alimentazione forme di cottura diverse e sane e alimenti che possono rappresentare dei validi sostituti"*.

Una ricetta che mette tutti d'accordo è la minestra di farro, piatto per tutta la famiglia.

- Farro decorticato
- Fagioli borlotti (precedentemente ammollati è possibile utilizzare una versione decorticata e disidratata per ridurre l'impatto della fibra se il bimbo è ancora troppo piccolo per digerirla, in tal caso non sarà necessario l'ammollo)
- Scalogno
- Zucchina
- Broccolo
- Prezzemolo fresco
- Olio extra vergine di oliva
- Olio di semi di girasole spremuto a freddo
- Brodo vegetale (finocchio, carota e zucchina)

Infine, per i più piccoli la chef suggerisce alcune pappe 'alternative'. *"Se il bambino avrà già introdotto il glutine nello svezzamento, si possono utilizzare miglio, quinoa o amaranto"*.

Crema di miglio e mandorle in versione salata:

- miglio
- 1 manciata di mandorle pelate e tritate
- un pizzico di sale marino integrale o un pezzetto di alga kombu
- acqua o brodo vegetale

Crema di miglio e mandorle versione dolce

- miglio
- 1 manciata di mandorle pelate e tritate
- Bevanda vegetale di riso o mandorla
- Malto di riso

Per gustare le patate in modo sano:

- Scegliere patate preferibilmente novelle consumarle, senza buccia, da condire con: mix di erbe aromatiche a piacimento, pepe fresco, mayonese vegetale alla curcuma

Paola Di Giambattista è una Healthy Food specialist, Free from Chef e Nutritional Cooking Consultant, ovvero un'esperta in campo di alimentazione plantbased (a base vegetale) e per intolleranti. Il suo concetto di cucina è molto semplice: sano, gustoso, senza proteine animali né derivati. Le proposte healthy di Paola Di Giambattista coniugano la Nutraceutica, cioè il potere terapeutico di alcuni ingredienti denominati superfood, con il gusto e la forma.

I punti cardine della sua cucina sono l'assenza di prodotti di origine animale e loro derivati, la presenza elevate di fibra, le farine antiche e non raffinate e la selezione di zuccheri complessi a lento rilascio, per mantenere alta l'energia durante tutta la giornata.